

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Ogni quanto lavare i capelli: consigli utili

Tutti i giorni, due volte la settimana o il meno possibile? **Ogni quanto lavare i capelli?** Non è semplice rispondere o forse è difficile dirlo: l'igiene dei capelli non è una scienza, e molto dipende proprio dalla natura dei capelli. C'è chi pensa che per avere una chioma splendente bisogna lavarla tutti i giorni, chi invece crede che la cosa più importante è avere capelli sani e forti, e che lavarli tutti i giorni sia esagerato.



Photo credits Pinterest

Una cosa è certa: **lavarli tutti i giorni** non è consigliato, perché molti shampoo tendono a disidratare il cuoio capelluto in quanto i capelli appariranno sfibrati e non lucenti ma ora cerchiamo di rispondere piano piano alla faticosa domanda andando passo passo.

Regole:

-Lo **stile di vita** conta molto quando devi capire quanto lavare i capelli. Se fai sport, dovrai lavare i capelli più spesso. Il fumo tende a sporcare i capelli più in fretta e anche in questo caso dovrai fare lavaggi più frequenti e ricorda del posto in cui vivi: nelle città, che sono più inquinate, dovresti fare lo shampoo più spesso.

-L'**olio prodotto dal cuoio capelluto non è un nemico** anzi, resisti alla tentazione di volerlo espellere. Evita shampoo e altri prodotti per i capelli con troppi solfati perché i **prodotti per capelli** con solfati sono fin troppo efficaci, ed eliminano sia il grasso

dal cuoio capelluto e dai capelli, sia gli oli naturali che invece dovresti preservare.

-Ogni tanto **lava i capelli senza shampoo e balsamo**. Insomma, fingi di lavare i capelli ogni tanto. Come fare? **Bagna i capelli** e trattali sotto l'acqua come se stessi facendo uno shampoo può aiutare molto. Massaggia il cuoio capelluto e bagna bene i capelli sotto l'acqua, senza aggiungere nessun prodotto.

Ogni quanto dovresti lavare i capelli?

Se hai capelli sottili, e fai sport e vivi in una città, forse i tuoi shampoo dovrebbero essere più frequenti, anche **3 volte a settimana**. La quarta volta della settimana non usare nessun prodotto, ma passa i capelli sotto l'acqua come se li stessi lavando.

Se invece hai capelli spessi o ricci, e magari più corti, non sono necessari shampoo troppo frequenti, due volte a settimana possono bastare. Usa il trucco dei capelli sotto l'acqua ma senza shampoo per una terza volta, se ti vuoi sentire più sicura. Senza dover tornare a quei tempi, con lo shampoo **una volta a settimana**, puoi usare questo aneddoto per non esagerare lavando i capelli troppo spesso!

Seguirete i miei consigli?

Un abbraccio

L'articolo [Ogni quanto lavare i capelli: consigli utili](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).